

BO'LAJAK JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHILARINING SOG'LOM TURMUSH TARZIGA TA'SIR KO'RSATADIGAN PEDAGOGIK OMILLAR

Yaxshimbekova Sayyora Kamalovna

Alfraganus universiteti

"Pedagogika va psixologiya" kafedrasida o'qituvchisi

Annotatsiya: *Talabalarining sog'lom turmush tarzi bu – bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy-pedagogik madaniyatini takomillashtirishning asosidir. Ushbu maqola bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining sog'lom turmush tarziga ta'sir ko'rsatadigan pedagogik omillar masalalariga bag'ishlanadi.*

Kalit so'zlar: *jismoniy tarbiya, reproduktiv madaniyat, davlat siyosati, intellektual meros, umumbashariy qadriyat, madaniyat, iqtisodiyot, fan va texnika, texnologiya.*

Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining sog'lom turmush tarzi birinchi navbatda xususiy sog'lom turmush tarziga asoslangan, ya'ni sog'liqni saqlash sohasida shaxsiy bilimlarga ega bo'lish, sog'lom turmush tarziga intilish va insonni kundalik faoliyatida o'z sog'lig'ini asrashga intilishidir. Pedagogika oliy ta'lim muassasalarining talabalari bu bo'lajak o'qituvchilardir. Ular o'z sog'ligiga e'tiborli bo'lish bilan birga o'z o'quvchisida ham sog'lom turmush tarziga havas uyg'ota bilish darkor. Buning uchun eng muhimi bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining sog'lom turmush tarzi borasidagi qarashlarini tahlil qilib, zaruriy uslubiy ko'rsatmalarni berishdir.

Talabalik – bu o'ziga xos mutaxassislik yoshlar guruhi bo'lib, doimo bir sur'atida mehnat qilishi, aqliy mehnat turi bilan muttasil shug'ullanishi bilan boshqalardan farq qiladi. Shuningdek, oliy ta'lim muassasalaridagi ta'lim jarayoniga moslashish, imtihonlar davridagi katta jismoniy va hissiy zo'riqish, turli psixologik va fiziologik stresslar ularning asab va yurak tizimiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Bu esa bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilari o'rtasidagi turli asab, yurak qon tomir kasalliklarining kelib chiqishiga, stresslardan xoli bo'lish maqsadida zararli odatlarga berilishiga olib keladi.

Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining sog'lom turmush tarziga quyidagi omillar ham o'z ta'sirini ko'rsatadi, ya'ni: yurish-turish, o'z sog'ligiga munosabati, sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashi, tibbiy yordamga o'z vaqtida murojaat qilishi va tibbiy ko'riklarga ongli yondashuvi, profilaktik tadbirlarni o'tkazib turilishi kabilardir.

Yuqoridagi ko'rsatilgan omillar organizmning sog'lom hayot kechirishi, kishida reproduktiv madaniyatining shakllanishi uchun zamin hozirlaydi.

Bizning fikrimizcha, bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kelgusidagi kasbiy faoliyatiga qaraganda uning salomatligiga e'tiborli bo'lish kerak. Chunki, sog'liq va jismoniy yetuklik bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kelgusidagi kasbiy faoliyatida o'z ijodiy imkoniyatlaridan to'liq foydalanish imkonini beradi.

Ilmiy adabiyotlar taxliliga ko'ra, bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining sog'lom turmush tarzini yo'lga qo'yish bilan bog'liq muammolar oxirgi yillarda yanada ko'proq dolzarblik kasb aks etmoqda. Chunki, bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining sog'ligi yuzasidan o'tkazilgan taxlillar natijalari va statistik ma'lumotlarga ko'ra talabalarda sog'lik madaniyatining asta-sekin pasayishi kuzatilmoqda. Bunga sabab sog'liqni saqlash, sog'lom turmush tarziga oid bilimlar yetishmasligi va unga munosib dunyoqarashga ega bo'lmaslikdir.

Ma'lumotlarga ko'ra, talaba-yoshlarning sog'ligi oliy ta'lim muassasasida o'qib yurgan kezarida yaxshilanmasdan aksincha yomonlashar ekan. Masalan, ikkinchi bosqichgacha bo'lgan talaba-yoshlar o'rtasida kasallanish 23 foiz ni tashkil etsa, to'rtinchi bosqichgacha bo'lgan talabalarda bu ko'rsatkich 43 foizga oshar ekan [1].

Sog'lomlashtirish metodikasini, sog'liqni saqlash va mustahkamlash usullarini bilish sog'liq madaniyatini shakllantirmaydi, aksincha ulardan amalda foydalanilsagina ijobiy natijaga erishish mumkin. Shu sababdan, bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining reproduktiv madaniyatini shakllanirishni ularga shu sohadagi zaruriy bilimlarni berish, dunyoqarashni qaror toptirish va o'z salomatligini mustahkamlashga amaliy faoliyatli yondashuvni vujudga keltirishdan boshlash maqsadga muvofiqdir.

Tadqiqot obyekti sanalgan oliy ta'lim muassasalari talabalarida bo'lajak oilaparvar shaxsga xos xususiyatlarni tarkib toptirish, shuningdek oilaviy munosabatlar, jinsiy hayot psixofiziologiyasi, reproduktiv salomatlik bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni beruvchi maxsus fanlarga barcha ixtisoslikdagi talabalar uchun o'qitiladigan predmetlar, ya'ni "Yosh fiziologiyasi va gigiyena" va "Valeologiya asoslari" ni kiritish mumkin bo'ladi.

Ushbu fanlarning o'qitilishi orqali talabalarda:

sog'lom turmush tarzini takomillashtirish va yo'lga qo'yish;

oilada, ta'lim muassasasi va ish joylarida salomatlikka asoslangan muhitni yaratish;

oilada gigiyenik qoidalarga amal qilish va oila a'zolarida sog'lom turmush tarzi odatini takomillashtirish;

talabalarining o'z salomatligini jismoniy tarbiya va sport orqali mustahkamlashga erishish;

o'quv-tarbiya jarayonining psixogigiyenasini bilish;

jinsiy yo'l bilan yuqadigan yuqumli kasalliklar (OIV, OITS), zararli odatlar (chekish, alkogolizm, taksonomiya, giyohvandlik) va negativ ko'rishdagi xulq-atvorning shakllanishiga qarshi faoliyatni tashkil qilish;

kun tartibi va vaqt budjetini to'g'ri rejalashtirishga erishishga yordam beruvchi nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni takomillashtirish ko'zda tutiladi.

Shuningdek, tadqiqot muammosi sanalgan bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining reproduktiv madaniyatini shakllanishiga xizmat qiluvchi:

jinsiy va reproduktiv salomatlikni saqlash;

jinsiy tarbiyaning tarkibiy qismlari bo'lgan odam tanasining anatomiyasi va fiziologiyasi, tana gigiyenasi, oilaviy hayot tarzini qabul qilish, istalmagan homiladorlikning

oldini olish, kontrotseptivlar, jinsiy munosabatlarda ishonch hosil qilish va o'zgarishlarni tushunib yetish;

reproduktiv yoshdagi ayollar salomatligi;

sog'lom farzand tug'ilishi va uning tarbiyasi borasidagi zaruriy bilim, ijtimoiy ko'nikma va ongli munosabatni takomillashtirish ham mazkur bosqichlarning o'quv maqsadlarida o'z ifodasini topgan.

Mazkur jarayonda ya'ni reproduktiv madaniyatini takomillashtirishda bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining:

shaxsiy, umumiy gigiyena qoidalariga rioya qilish;

sog'liqqa ta'sir etuvchi zararli odatlardan ogoh bo'lish va ulardan voz kechish;

jinsiy tarbiya va reproduktiv salomatlik;

sog'lom oila qurish va sog'lom jinsiy hayot kechirish;

jismonan, aqlan sog'lom farzandlarni dunyoga keltirish va tarbiyalash;

istalmagan va kutilmagan homiladorlikdan saqlanish, farzand ko'rishni rejalashtirish;

reproduktiv yoshdagi ayollar salomatligiga oid nazariy bilimlari, xabardorligi muhim omil sanaladi.

Oliy pedagogik ta'lim tizimida bunday tibbiy-biologik va pedagogik-psixologik turkum fanlarni o'qitish jarayonida bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining reproduktiv madaniyatini takomillashtirish avvalo, ularda mazkur fanlarni o'rganishga doir ichki ehtiyoj, qiziqish va mayl uyg'otish, bu fanlardan chuqur va mustahkam bilim berish, bilimlarni o'zlashtirib olish, uchun zarur shartsharoitlarni yaratish va nihoyat reproduktiv madaniyatining shakllanishi uchun asos bo'luvchi zaruriy sifat va ko'nikmalarni egallashga erishish bilan amalga oshiriladi.

Ma'lumotlarga ko'ra oilaviy nizolar, ajralish sabablarining aksariyat qismini yoshlarni oilaviy hayotga tayyor emasligi, farzand ko'rish va uni tarbiyalash borasidagi nazariy bilimlar va amaliy ko'nikmalarni puxta o'zlashtirmaganliklari tashkil etar ekan. Oilaviy hayotning dastlabki yillarida kutilmagan homiladorlikdan qo'rqish hissi er-xotin o'rtasidagi jinsiy qoniqmaslikning kelib chiqishiga ham ta'sir ko'rsatar ekan [2].

Shu nuqtai nazardan, bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining reproduktiv savodxonligini takomillashtirishda oila, ta'lim muassasalari va keng jamoatchilik o'rtasida maqsadli hamkorlik yo'lga qo'yilishini, bu boradagi bilimlar, zarur axborotlar, hayotiy tajribalaridan ularni muntazam xabardor etib borilishini ta'minlash muammoning amaliy yechimini ta'minlashda uslubiy yechim bo'lib xizmat qiladi. Bu esa, oliy ta'lim muassasalarining o'quv rejasidan o'rin olgan tibbiy-biologik, pedagogik-psixologik yo'nalishdagi o'quv fanlarining mazmuniga oilaviy hayotga tayyorlash, reproduktiv madaniyatini takomillashtirishga yo'naltirilgan mavzularni ko'proq kiritishni talab etadi.

Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarning reproduktiv madaniyatini takomillashtirishga oid o'quv-uslubiy majmualar bu sohadagi zaruriy va bilim, ko'nikmalarini egallashda asosiy vosita hisoblanadi.

Shu bois, bugungi kunda bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini kundalik hayotda turli ijtimoiy muammolarni hal etish, sog'lom turmush tarzi borasida to'g'ri qaror qabul qilishlari uchun ularga yordam beradigan bir qator uslubiy qo'llanmalar, dasturlar yaratilgan.

Jumladan, O.To'rayevaning "Oila etikasi va psixologiyasi" (1991), O.Musurmonovning "Oila ma'naviyati – milliy g'urur" (1999), G'.Shoumarovning "1001 savolga psixologning 1001 javobi" (2000), "Oila psixologiyasi" (2000), M.Inomovning "Oilada bolalarning ma'naviy ahloqiy tarbiyasi" (1999), D.Sharipova va V.A.Tokarevaning "Chekmasdan yoshlik gashtini sur", D.Sharipovning "Salomatlik – barchaning va har bir kishining ishi", "Millat sog'ligi o'z qo'limizda" va boshqa shu kabi adabiyotlar ta'lim muassasalari pedagog-psixologlari, bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilari, ota-onalar uchun ham qimmatli ma'lumotlar manbaigina bo'lib qolmasdan, o'quv-tarbiya jarayonini samarali tashkil etishda ham muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Lekin, adabiyotlar mazmunida aynan reproduktiv madaniyatini takomillashtirishga yo'naltirilgan ma'lumotlarning yetarlicha yoritilmaganligi, xususan yosh davrlari sifatida talabalik davri xususiyatlaridan kelib chiqib reproduktiv salomatlik va reproduktiv madaniyatini takomillashtirishga e'tiborning yetarli emasligi ko'zga tashlanadi [3].

Reproduktiv salomatlikning ijtimoiy, psixologik, fiziologik jihatlari va yoshlarda reproduktiv madaniyatni takomillashtirish shartsharoitlari xususida "Oila psixologiyasi" o'quv bosqichida beriladigan ma'lumotlar bizni ancha qoniqtirdi, ammo mazkur fanni mutaxassislik fani pedagogika-psixologiya mutaxassisligi sifatida o'qitilishi e'tiborga olinsa, bu axborotlarning tarqalishi tor doirada ekanligi ma'lum bo'ladi.

Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining reproduktiv madaniyatini takomillashtirishning amaliyotdagi ahvolini o'rganish bu sohada quyidagi kamchiliklar mavjudligini ko'rsatadi:

Ta'lim muassasalarida bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining reproduktiv madaniyatini takomillashtirishga qaratilgan qulay muhit va pedagogik shart-sharoitning yo'qligi.

Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining reproduktiv madaniyatining nazariy va amaliy masalalari bo'yicha axborotlar, bilim va ko'nikmalar tizimining yetarli emasligi.

Oliy ta'lim muassasasidagi tibbiy-biologik, pedagogik-psixologik fanlarni o'qitish mazmunida reproduktiv madaniyatini takomillashtirishga yo'naltirilgan mavzularning yetarlicha yoritilmaganligi.

Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining reproduktiv madaniyatini takomillashtirishga qaratilgan auditoriyadan tashqari tadbirlar ko'lamining torligi.

Aynan talabalik davridagi yoshlar uchun reproduktiv salomatlik, sog'lom turmush tarzi va reproduktiv madaniyat borasida ma'lumotlar beruvchi metodik bankning yetishmasligi.

Oliy ta'lim muassasasidagi pedagoglar jamoasi tomonidan bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining reproduktiv madaniyatini takomillashtirish jarayonining to'la nazoratga olinmasligi [4].

Bizning fikrimizcha, keltirilgan kamchiliklarga asoslanib, bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining reproduktiv madaniyatini takomillashtirishga qaratilgan quyidagi chora-tadbirlarni amalga oshirish maqsadga muvofiqdir:

oliy ta'lim muassasasida ma'naviy-ruhiy muhitni sog'lomlashtirish, moddiy-texnik sharoitni mustahkamlash asosida o'z sog'ligiga e'tiborli, ma'suliyatli shaxsni tarbiyalash;

hududiy va milliy-ijtimoiy olimlarning bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining reproduktiv madaniyatini takomillashtirish jarayoniga ta'sirini hisobga olish;

reproduktiv madaniyatining shakllanishda nafaqat yoshlarning, balki ota-onalar va o'qituvchilarning ham bu sohada savodxonligi muhim ahamiyat kasb etishini nazarda tutish;

reproduktiv madaniyatini takomillashtirishning zaruriy shartsharoitlari, mazmun-mohiyati haqida ma'lumot beruvchi uslubiy qo'llanmalar va broshyuralarni yaratish;

umumkasbiy fanlar blokidagi tibbiy-biologik va pedagogik-psixologik fanlarning mazmunida reproduktiv salomatlik va sog'lom turmush madaniyati masalalarini keng yoritish;

bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining reproduktiv madaniyatini takomillashtirish ning mavjud tizimini qayta takomillashtirish va amalga oshirish.

Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining reproduktiv madaniyatini takomillashtirish davlatimiz siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida belgilanishi mazkur muammoning ijtimoiy-pedagogik qiymatini yanada oshiradi. Ma'lumki, reproduktiv madaniyat shaxsning sog'lom farzand ko'rish va uni tarbiyalash bilan bog'liq savodxonligining amaliy ifodasi bo'lib, bu uning o'z sog'ligiga bo'lgan e'tibori, sog'lom turmush tarzini yo'lga qo'yishi bilan izohlanadi. Shu bois, bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining reproduktiv madaniyatini takomillashtirish masalasi nafaqat pedagogik-psixologik balkim, tibbiy-biologik, fiziologik, falsafiy yo'nalishlardagi ilmiy tadqiqot ishlarida o'z aksini topgan.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasida xotin-qizlarning ahvoli to'g'risidagi ma'ruza. Mualliflar guruhi: G'ulomova D., Saidova G., Qobulova D., Norboyeva T va boshqalr. UNOPS loyihasi asosida nashr qilingan. - T.: 1999. - 96 b.

2. Shoumarov G'.B. Oila psixologiyasi. - T.: O'qituvchi, 2001. - 374 b.

3. Inomova M.O. Oilada bolalarni ma'naviy-ahloqiy tarbiyalashda milliy qadriyatlardan foydalanishning pedagogik asoslari: ped.fan.dok. diss. - T.: 1998. - 317 b.

4. Shoumarov G'.B. Muhabbat va oila. - T.: O'qituvchi, 2006. - 145 b.